Tuần 18

Lớp 10

Bài: nhảy cao

**Tiếp đất:**

Sau khi qua xà chân giậm nhảy duỗi nhanh để chủ động tiếp đất, 2 tay duỗi thẳng ra để hỗ trợ giữ thăng bằng. Khi chân giậm nhảy bắt đầu tiếp đất cần chủ động chùng chân để giảm chấn động.

Giai đoạn tiếp đất

**a. Sai lầm thường mắc**

- Khi tiếp đất chân giậm nhảy không co để giảm chấn động

- Khi tiếp đất chân lăng tiếp đất trước hoặc ngã xuống đất

**b. Nguyên nhân**

- Do chân giậm nhảy co lấn quá khi qua xà, nên khi duỗi ra để tiếp đất quá vội vàng

- Động tác qua xà không đúng (sai kiểu nhảy)

**c. Cách sửa**

- Giậm nhảy một bước đà, xoay gót chân lăng, co chân giậm nhảy sau đó, duỗi chân giậm nhảy để tập động tác tiếp đất.

- Tập trực tiếp với xà thấp và hố cát

- Tập các động tác phát triển sức mạnh của chân

Bài: Chạy ngắn

**Về đích**

Khi cách đích khoảng 15 – 20m cần tập trung hết sức lực để duy trì tốc độ. Cố tăng độ ngả người về trước để tận dụng hiệu quả đạp sau. Người chạy hoàn thành cự li 100m khi có một bộ phận của thân trên (trừ đầu và tay) chạm vào mặt phẳng thẳng đứng, chứa vạch đích. Bởi vậy, ở bước chạy cuối cùng, người chạy phải chủ động gập thân trên về trước để cham ngực vào dây đích (mặt phẳng đích) – đây là cách đánh đích bằng ngực. Cũng có thể kết hợp vừa gập thân trên về trước vừa xoay thân để một vai chạm đích – đây là cách đánh đích bằng vai. Không nhảy về đích, vì sẽ chậm – sau khi nhảy lên, cơ thể chuyển động (bay về trước) chỉ theo quán tính, nên tốc độ chậm dần đều. Sau khi về đích cần chạy tiếp vài bước theo quán tính và giữ thăng bằng để khỏi ngã, không dừng đột ngột và không va chạm với người cùng về đích…